

Ergonomia postului de lucru

Termenul de **ergonomie** vine din limba greacă

ergos=muncă și **nomos**=lege, normă

În limbajul comun de specialitate va fi lansat în anul 1949 de către psihologul englez **Kenneth Frank Hywel Murrell**.

Ergonomia

este disciplina științifică care studiază interacțiunea dintre oameni, activitatea lor și mediul înconjurător.

oferă standarde de confort în activitatea pe care o desfășurăm acasă sau la serviciu.

O stație de lucru corect proiectată din punct de vedere ergonomic este una care permite persoanei să păstreze o poziție naturală.

Proiectarea ergonomică a unei stații de lucru trebuie să includă:

- un scaun ergonomic (ajustabil cu un suport ferm);
- o masă cu o înălțime care să permită realizarea sarcinilor;
- un monitor și o tastatură care se află la înălțimea corectă relativ la corp;
- un mouse confortabil.

Reguli:

Coloana vertebrală trebuie să fie dreaptă, susținută de spătarul scaunului.

Scaunul nu trebuie să oprească circulația sângelui în spatele genunchilor.

Picioarele trebuie să atingă podeaua sau o suprafață de sprijin.

Brațele trebuie să stea relaxate, paralel cu corpul, iar coatele să aibă un unghi de $90^{\circ} - 110^{\circ}$.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>